



令和6年7月学校給食予定献立表



1学期の給食最終日は、7月18日(木)です。

給食目標:夏の健康と食事について考えよう

新宮町立新宮中学校

給食日	曜日	牛乳	パンまたはごはん	おかず	使われている食品と体内での主な働き						熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる					
					1群:たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚・海藻	3群:カロテン 緑黄色野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜・果物	5群:炭水化物 穀類・いも類・砂糖	6群:油脂類 油脂類				
1	月	○	麦ごはん	さばホイル焼き キムチ炒め ワントンスープ	さば・みそ 豚肉・豆腐	牛乳	人参・にら ねぎ・チンゲン菜	えのきだけ・きくらげ キムチ・玉ねぎ	米・麦 ワントン	菜種油 ごま油 ごま	758	31.4	20.8	
2	火	○	黄粉揚げパン	ポトフ コールスローサラダ ヨーグルト	鶏肉・ウインナー ハム 黄粉	牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ きゅうり・コーン	パン 砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	788	30.6	29.4	
3	水	○	麦ごはん 焼きのり	塩肉じゃが 小松菜ソテー かなぎ佃煮	豚肉 ベーコン	牛乳 焼きのり かなぎ	人参・小松菜 いんげん ロマネスコカラフラワー	コーン	米・麦 じゃがいも	菜種油	753	28.1	21.6	
4	木	○	ホットドック	ウインナー、キャベツ、ケチャップ 豆乳クリームシチュー	鶏肉 ウインナー 豆乳・豆乳クリーム	牛乳	人参 ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ・枝豆	パン じゃがいも	菜種油 大豆バター	761	34.6	29.1	
行事食:七夕														
5	金	○	七夕ちらし	キスの天ぷら 蒸し枝豆・すまし汁 七夕ゼリー	鶏肉・油揚げ 卵・豆腐 かまぼこ・キス	牛乳 わかめ	絹さや ねぎ 人参	ごぼう・椎茸 えのきだけ かんぴょう・枝豆	米・麦 麩・砂糖 小麦粉・ゼリー	菜種油	765	28.0	26.0	
8	月	○	麦ごはん	ブルコギ バンサンスー 春巻	牛肉 ハム・豆板醤 春巻	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しょうが・にんにく きゅうり	米・麦 春雨・砂糖	菜種油 ごま油 ごま	834	25.7	31.3	
フランス料理														
9	火	○	黒糖パン	煮込みハンバーグ ラタトゥイユ フレンチサラダ	ハンバーグ ハム ウインナー	牛乳	トマト 人参 かぼちゃ	キャベツ・玉ねぎ・ズッキーニ 大根・マッシュルーム・なす コーン・きゅうり・にんにく	黒糖パン 砂糖	オリーブ油	795	31.0	30.7	
10	水	○	麦ごはん	さばの塩焼き 昆布和え スタミナ豚汁	さば・油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参・ねぎ	白菜・こんにゃく 大根・ごぼう にんにく	米・麦 じゃがいも 砂糖	菜種油 ごま	790	29.4	30.9	
11	木	○	キャロットパン	ポテトのチーズ焼き 野菜と大麦のスープ ミニフィッシュ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ ミニフィッシュ	人参・パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ・にんにく コーン	キャロットパン 麦・じゃがいも	オリーブ油 大豆バター	767	28.0	32.2	
12	金	○	牛肉ごはん	ホキフライ ごま和え てまりふ汁	牛肉 ホキ・ちくわ かまぼこ・豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにゃく・白菜 えのきだけ	米・麦 砂糖・パン粉 てまりふ	菜種油 ごま エッグケアマヨネーズ	775	26.9	26.6	
16	火	○	ミルククレセントロール	スパゲッティミートソース フルーツポンチ	豚肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ・にんにく みかん・パイン もも・マッシュルーム	ミルクパン スパゲティ マスカットゼリー	菜種油	795	27.4	20.9	
17	水	○	麦ごはん のりかつおふりかけ	赤魚の照焼 なすの炒め煮 切干大根のみそ汁	豚肉 赤魚・豆腐 油揚げ・みそ	牛乳 わかめ のりかつおふりかけ	ねぎ	なす・玉ねぎ 枝豆・しょうが 千切大根・えのきだけ	米・麦 砂糖・でん粉	菜種油	752	35.5	19.6	
1学期給食最終日														
18	木	○	麦ごはん 福神漬	カレー キャベツとハムのサラダ	豚肉・ハム	牛乳	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ・枝豆・福神漬 にんにく・しょうが キャベツ・コーン	米・麦・砂糖 じゃがいも	菜種油 オリーブ油 カレールウ	759	26.0	22.1	

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費すること)に取り組んでいます。7月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。



種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
チンゲン菜	福岡・大分・熊本	キャベツ	福岡・宮崎・熊本・群馬	ズッキーニ	熊本・宮崎・長野
ねぎ・にら	大分・福岡	きゅうり	福岡・宮崎・熊本	白菜	長野
小松菜・なす	福岡・熊本	ピーマン	大分・熊本	玉ねぎ	福岡
ごぼう・大根	熊本	かぼちゃ	熊本・鹿児島	人参	宮崎・長崎・熊本

夏休みの食生活について



1年で一番暑い季節がやってきます。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。以下の3つのことを心がけ、充実した夏休みを過ごしましょう。

1日3食、決まった時間に食事をとろう

朝昼夕の3食を時間を決めて食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早寝早起きも心がけて、規則正しい生活をしましょう。



家庭でもカルシウムをとろう

骨を強くするカルシウムは成長期に大切な栄養素です。給食では、1日に必要なカルシウムの50%が摂取できるように献立を作成しています。家庭の食事でも、積極的にとりましょう。

カルシウムを多く含む食品

チーズ・ヨーグルト・小魚・豆腐・納豆・ひじき・小松菜・切り干し大根など



こまめな水分補給を心がけよう

暑い日は、汗をかくことが多いので、こまめに水分補給をすることが大切です。ジュースやスポーツドリンクは砂糖が多く含まれているので、普段の水分補給は水かお茶がおすすめです。

